



### Karotten mit Rinderfilet

---

#### Zutaten:

150g Karotten

150g Rinderfilet

100g Himbeeren (evtl. gefrorene)

etwas Petersilie

etwas frisch gepresster Zitronensaft

Mineralwasser

zusätzlich noch 50 g Joghurt für den Nachtisch



#### Anleitung:

Die Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Das Rinderfilet in Streifen schneiden und die Petersilie kleinhacken. Danach alles zusammen in einer beschichteten Pfanne mit etwas Mineralwasser anbraten.

Die Himbeeren mit etwas Mineralwasser in einem Topf erwärmen und mit frisch gepresstem Zitronensaft verfeinern.

Joghurt in ein Glas geben und 1-2 Esslöffel von den heißen Himbeeren darauf verteilen. Ein Espresso dazu und fertig ist der Nachtisch.

Die restlichen Himbeeren über die Karotten und das Fleisch geben, Salz und Pfeffer dazu, einmal umrühren und in einem tiefen Teller servieren.

Guten Appetit

